

ウインク陸上競技場

早朝 フィールドYOGA

開放的な陸上競技場の芝生上で、心の安定とやすらぎを得ませんか？さわやかな秋空と大地の芝の、青と緑のコントラストを感じましょう！ヨガ初心者の方も大歓迎!!



日時：令和4年10月23日（日）午前7時～8時

当日受付午前6時30分～

（雨天時は姫路市立総合スポーツ会館大競技場にて開催

会場変更は当日午前6時30分にホームページでお知らせします）

場所：ウインク陸上競技場

駐車場は手柄山周辺駐車場(野球場西駐車場)をご利用ください(1回200円)

参加料：一般1,500円 小中学生（保護者同伴）1,000円

講師：山林 佑香里

持ち物：ヨガマット レジャーシート 飲み物 タオル

申込受付開始：9月5日(月)から

申込方法：事前に料金を添えて姫路市立総合スポーツ会館へお申込みください。
もしくは申込フォームから入力送信いただき当日お支払いください。



申込フォーム

お問い合わせ：姫路市立総合スポーツ会館

姫路市中地453 電話 079-293-1321

主催：(一財)姫路市まちづくり振興機構 スポーツ振興部



《 講師紹介 》

講師：山林 佑香里



YOGA FARM主宰/ヨガ講師歴14年

OMYOGA認定講師（全米ヨガアライアンス）として、

ヨガインストラクター養成講座の指導にあたる

アーサナヨーガ・ヨガ哲学・アーユルヴェーダなどを指導

ヨガを実践している僧侶たちの人間味や教えの数々に魅力を感じ、

10回以上インドに行き、学んだことを地元の皆さんにシェアしたり、

インストラクターの育成に力を注いでいる。

『学生時代、陸上部だった私にとって思い入れのあるウインク陸上競技場でヨガができることをとても嬉しく思います。芝生の上で、大地を噛みしめながら上を見ると空がいっばいに広がります。自然を感じながら、朝から心地よく動いてゆきましよう！』

《注意事項》

未就学児の同伴可能ですが、他の方のご迷惑にならないようご注意願います。

天候により肌寒い場合もありますので、服装の調節は各自でお願いいたします。

マットの貸し出しは可能ですが、数に限りがありますのでお申込時に窓口にてご確認ください。マットをお持ちの方はマイマットをご持参ください。